

宅トレ表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
胸・背 中	膝つき腕立て伏せ20回 ワイドとノーマル2セットずつ						
	ワンハンドロー 左右各15回×3セット(5kg)						
	【チューブ】シーテッドロー 20回×3セット						
	【チューブ】ベントオーバーロー 20回×3セット						
	ダンベルプレス20回×3セット(5kg以上)						
	ダンベルフライ20回×3セット(3kg)						
	仰向けで大胸筋追い込むやつ (しんどくなるまで)						
	ブルガリアンスクワット10回×3セット(2kg)						
	ワンレグデッドリフト左右各10回×3セット(5kg)						
	デッドリフト10回×3セット(5kg)						
下半身	スクワット ワイドとノーマル各10回×3セット(5kg)						
	ランジ フロントとバック 各10回×3セット(5kg)						
	【バンド】ヒップスラスト 20回×5セット						
	【バンド】キックバック 左右20回×3セット						
	【バンド】ドンキーキック 左右20回×3セット						
	シヨルダープレス(5kg...15回 12回 8回 → 3kg...20回)×2セット						
	サイドレイズ(3kg...15回 12回 8回 → 1kg...20回)×2セット+追い込み						
	リアレイズ(2kg...15回 12回 8回 → 1kg...20回)×2セット+追い込み						
	キックバック左右15回×5セット(3kg)+追い込み						
	フレンチプレス20回×3セット(5kg)						
腕・肩	腹筋(アブマットクランチ+レッグレイズ) 各15回×3セット						
	逆立ち (午前と午後1分を1回ずつ)						
その他	一日一回以上 ストレッチ						
	備考						
体重計記録	体重(kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	体脂肪(%)	%	%	%	%	%	%
便通 (OorΔorx)							
今日のおやつ							
語学学習アプリ一日一回							
今日の掃除(掃除機以外のプラスチック)							